

UNIVERSITAS BINA NUSANTARA

School of Design
Visual Communication Design
New Media Program
Tugas Akhir Sarjana Strata 1
Semester Genap 2014/2015

PERANCANGAN KOMUNIKASI VISUAL PUBLIKASI “DUDUK MELULU, GERAK YUK!”

Sanny Winarni 1501166743
LA32

ABSTRACT

In the modern era, the health of many people in Indonesia have deteriorated as the result of physical inactivity caused by sitting too much, especially those who spend their work day at desk. The purposes of this book design are to give information about the negative effects of sitting too much and to encourage people to build healthier habits to move more in their workplace. The book design uses illustration as its main approach to make the information easier to understand and to give a fun vibe, to trigger people's curiosity. Interviewing a doctor specialized in physical education and rehabilitation is done to support the content data of the book. Through the design, published a book which gives informative explanation about the negative effects of sitting too much and simple moves which can be practiced in the workplace with interesting visual. (SW).

Keywords: *sitting too much, health, workplace, move.*

ABSTRAK

Di era modern ini, kesehatan sebagian besar masyarakat Indonesia kian memburuk akibat ketidakaktifan fisik yang disebabkan karena terlalu lama duduk, terutama

bagi orang-orang yang menghabiskan harinya dengan bekerja sambil duduk. Tujuan dari perancangan buku ini adalah memberikan informasi mengenai dampak negatif dari duduk terlalu lama terhadap kesehatan dan mengajak masyarakat untuk membangun kebiasaan yang lebih baik, yaitu lebih banyak bergerak di tempat kerja. Perancangan buku ini menggunakan pendekatan ilustrasi yang mempermudah pemahaman informasi dan untuk memicu rasa ingin tahu pembaca. Metode wawancara dengan dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi dilakukan untuk mendukung data konten. Melalui perancangan ini, lahir sebuah buku yang memberikan penjelasan secara informatif mengenai dampak negatif duduk terlalu lama dan fokus pada tips-tips sederhana yang dapat dilakukan di tempat kerja dengan visual yang menarik. (SW).

Kata kunci: *duduk terlalu lama, kesehatan, tempat kerja, gerak.*